



1542

Universidad
Zaragoza

正念入门指南





“

正念就是当下的觉知，用非评判的态度活在此时此刻，有意识地觉察

当下所发生的一切，从而服务于自我理解，智慧和慈悲。

-卡巴金, 2014

”

什么是正念心理学？

正念由乔·卡巴金等学者介绍和科学研究，渐渐改良和整合为当代心理治疗中最重要的概念和技术之一。因为正念是被科学验证确实是有实效的，所以它逐步在西方风行起来。

正念来源于佛教的八正道，正念的修习方法是四念处禅修，既观察身、受、心、法。

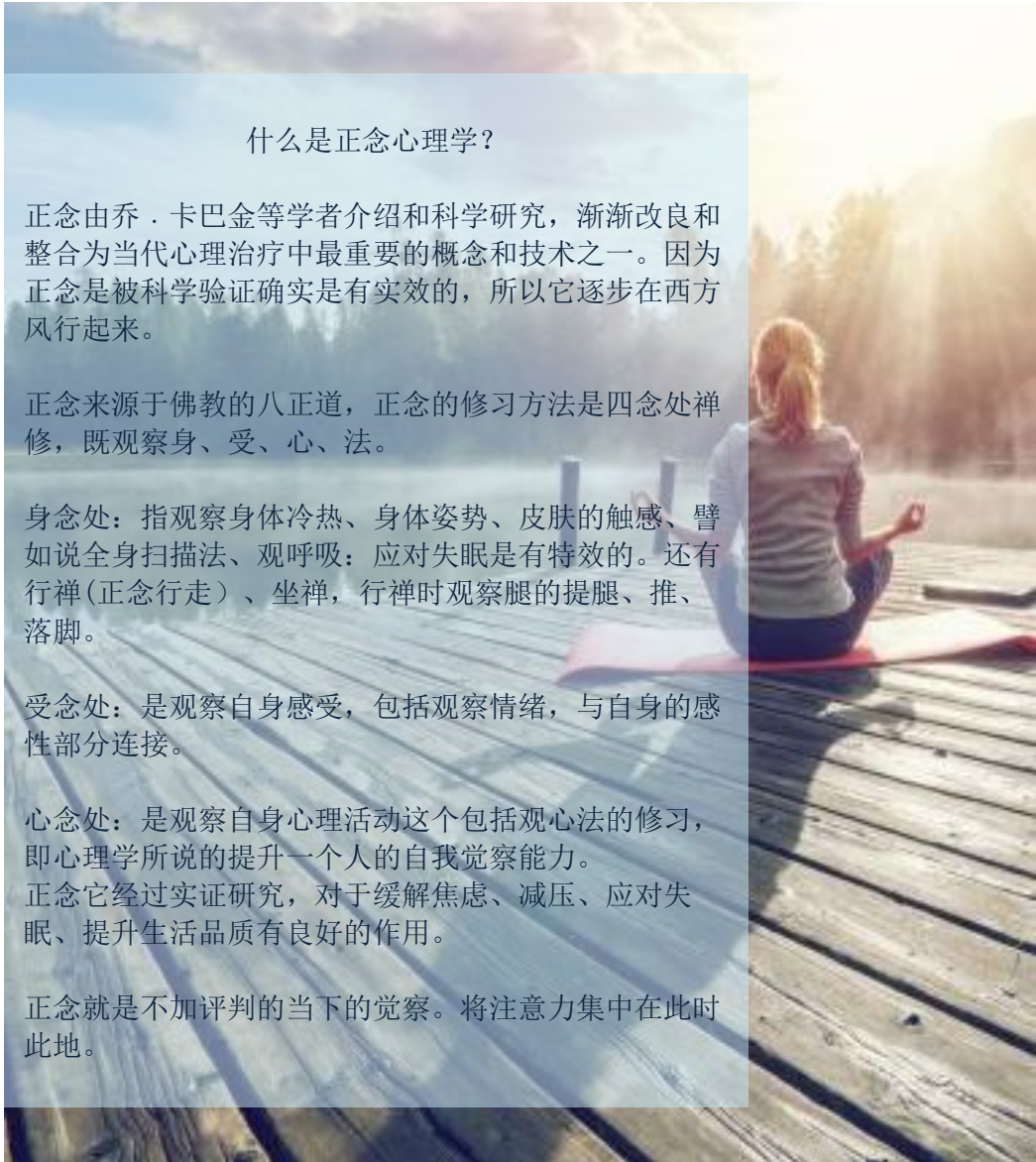
身念处：指观察身体冷热、身体姿势、皮肤的触感、譬如说全身扫描法、观呼吸：应对失眠是有特效的。还有行禅（正念行走）、坐禅，行禅时观察腿的提腿、推、落脚。

受念处：是观察自身感受，包括观察情绪，与自身的感性部分连接。

心念处：是观察自身心理活动这个包括观心法的修习，即心理学所说的提升一个人的自我觉察能力。

正念它经过实证研究，对于缓解焦虑、减压、应对失眠、提升生活品质有良好的作用。

正念就是不加评判的当下的觉察。将注意力集中在此时此地。





初心：保持好奇心，把面对每一次的事物接触，都当作是第一次面对，尝试保持新鲜的经验。

接纳：实际体察自己或是外在，对于面对事物的身心现象，接纳思绪或是环境的本来样貌。

不评断：尽可能采取不偏不倚的观察态度，对于现在不要急著做出好坏、对错的论断。

自我慈悲：接纳自己并珍惜自己，接受原原本本的模样，在当中发展出信任自己、相信自己，并且不要对于身心做自我伤害、人格批判。

平等心：对身心所有的经验，都以欢迎和温柔的方式面对，让注意力可以平均于身体的内外、自由自在的改变。

不刻意努力：当念头或思绪产生时，就让身心停留在当下的状态，不需要压抑或是逃避，在正念当中也不强求达成任何预设目标，或者希望在正念当中改变或得到什麼。

顺其自然：平静地看著事物的本来面貌，接受他们的存在和发展，也顺应事物的变化或节奏，在这当中观察不断变化的过程，而身心不需要妄加施予压力。

常见的对正念的误解

正念就是放松练习吗？不是
练习正念的目的并不是为了放松；放松是练习正念产生的副产品。当你全然安住在当下，就自然而然放松了

正念就是静坐冥想吗？不是
正念冥想是诸多冥想传统中的一种；然而，静坐冥想也只是诸多正念练习中的其中一种方式

我必须要是个佛教徒才可以练习正念吗？正念练习会和我的宗教信仰冲突吗？不会
虽然最初是从古老的佛教传统演变而来，正念已发展成一种完全去宗教化的练习，并且近几十年在西方国家倍受欢迎。



经实证研究发现·规律正念练习的好处:

- 感到更开心，对生活更满意
- 减少焦虑，抑郁，和易怒情绪
- 提高注意力和记忆力
- 享受更好更令人满意的人际关系
- 降低罹患慢性压力相关疾病的风险，比如高血压
- 减低因严重疾病造成的身心影响，比如慢性疼痛和癌症
- 增强免疫能力，帮助击退伤风感冒及其他疾病



正念练习法

静坐冥想

坐在椅子上或者地上（用冥想坐垫或蒲团支撑），练习正念冥想，把温和的注意力放到你选择聚焦的对象上。这个聚焦的对象可以是呼吸，身体，声音，想法，感受，以及无拣择觉察（就是把注意力放在任何进入你觉知意识的事物上）。

*如果你的身体状况不允许你坐太久，你也可以选择躺着做正念冥想。



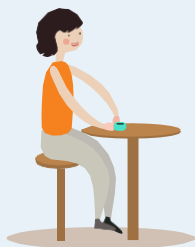
身体扫描

躺在瑜伽垫或床上，把温和的注意力放到身体每个部位的感觉上，从脚趾到头顶，与身体重新连结起来。

*为了防止做身体扫描练习时睡着，你也可以选择坐着来做身体扫描

正念运动

站着或躺在瑜伽垫上，练习正念运动，把温和的注意力放到身体每一个动作。瑜伽，太极，气功，还有其他伸展练习都是很不错的正念运动练习，只要你每时每刻保持正念觉察。



正念进食

正念地吃一餐饭，唤醒你的五感（视觉，嗅觉，触觉，味觉，听觉），把注意力完全投入到进食的过程。这可能给你早已遗忘的很不一样的体验。

正念行走

特意加快或者放慢行走的步伐，也不是为了把你带到什么地方，只是完完全全与自己的身体和呼吸同在。



正念生活

你可以把生活中每一个活动都变成正念练习，比如正念地刷牙，洗澡，或做饭。

正念是一种生活方式，而你只需充满创意。



我的正念练习日记

- 我今天练习正念有什么体验？
- 在正念练习前，练习中，和练习后分别有什么想法，感受，和身体感觉？
- 这些体验分别是愉悦的，不愉悦的，还是中性的？

设定你的正念练习SMART目标

SMART目标分别表示：

具体的 · 可测量的 · 可完成的 · 相关的 · 有时限的

比如，练习3分钟呼吸空间，每天三次，分别是起床后，午餐后，和睡觉前
